



Fundada em 1987

# **ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO**

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## **COMUNICADO OFICIAL N.º 25 2021/2022**

**Prova:** Campeonato Regional Absoluto 2022  
**Data:** 10 e 11 de junho de 2022 (sexta-feira e sábado)  
**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado  
**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Diretor de Competição:** Vítor Lima / Joaquim Oliveira  
Fernando Loureiro / Natálio Cunha  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Diretor Técnico:** Rui Cerqueira

### **Regulamento:**

1. O Campeonato Regional Absoluto é uma prova destinada a atletas e clubes filiados na Associação de Atletismo de Viana do Castelo, dos escalões Juvenis, Juniores e Seniores;
2. Os atletas dos escalões Juvenis e Juniores poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m, podendo participar no máximo em duas provas por dia;
3. Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
4. Os atletas do escalão de Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
5. Os atletas Juvenis não poderão participar nas seguintes provas: 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg);
6. Haverá classificação individual e coletiva;
  - 6.1. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc....), até ao máximo de 3 atletas por clube.
  - 6.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
  - 6.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
  - 6.4. Os casos de empate serão decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas realizadas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares e assim sucessivamente.
  - 6.5. Nas estafetas só pontuará uma equipa por clube e sexo;
7. Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova e um troféu para a 1ª equipa em Masculinos e em Femininos.
8. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
9. **Inscrições:** Deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) impreterivelmente até às 23:59 horas da **quarta-feira, dia 8 de junho**.
10. **As confirmações** serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as **19:00 horas do dia 9 de junho, quinta-feira e 90 minutos antes do início de cada prova** em [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

**Sexta-feira, 10 de junho  
Viana do Castelo**

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
15:00	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc.	Eliminatórias
15:00	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Masc.	
15:00	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Fem.	
15:00	Disco (1kg)	Juv/Jun/Sen	Fem.	
15:00	Disco (2 kg)	Juv/Jun/Sen	Masc.	
15:00	Disco (1,5 kg)	Juvenis	Masc.	<b>Prova Extra</b>
15:15	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem.	Eliminatórias
15:30	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
15:40	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem.	
15:55	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
16:05	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
16:10	100m	Juv/Jun/Sen	Masc.	Final se necessário
16:15	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc.	+15cm até 3 em prova; +10cm
16:15	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem.	+15cm até 3 em prova; +10cm
16:15	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem.	Final se necessário
16:15	Martelo (4 kg)	Juv/Jun/Sen	Fem.	
16:15	Martelo (7.26 Kg)	Jun/Sen	Masc.	
16:30	5.000 m	Jun/Sen	Masc.	Séries
16:50	5.000 m	Jun/Sen	Fem.	Séries
17:20	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
17:30	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
17:40	5.000 m marcha	Juv/Jun/Sen	Fem.	Pista 1 a 4
17:40	5.000 m marcha	Juv/Jun/Sen	Masc.	Pista 5 a 8

**Sábado, 11 de junho**  
**Viana do Castelo**

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
15:00	Dardo (600 g)	Juv/Jun/Sen	Fem.	
15:00	Dardo (800g)	Juv/Jun/Sen	Masc.	
15:00	Dardo (500 g)	Juvenis	Fem.	<b>Prova Extra</b>
15:00	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem.	+5cm até 3 em prova; +3cm
15:00	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc.	+5cm até 3 em prova; +3cm
15:05	110 m barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc.	(1.067m) Eliminatórias
15:15	100 m barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem.	(0.84m) Eliminatórias
15:35	400 m barr (0.91)	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
15:45	400 m barr (0.76)	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
16:00	1.500 m	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
16:10	Peso (7.26 kg)	Jun/Sen	Masc.	
16:10	Peso (4 kg)	Juv/Jun/Sen	Fem.	
16:10	Peso (5 kg)	Juvenis	Masc.	<b>Prova Extra</b>
16:15	1.500 m	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
16:20	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem.	
16:20	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc.	
16:25	110 m barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc.	Final se necessário
16:30	100 m barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem.	Final se necessário
16:40	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
16:50	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
17:10	3.000 m obstáculos	Jun/Sen	Masc.	(0.91m) 28 Obst. + 7 valas Partida + 7 voltas
17:25	3.000 m obstáculos	Jun/Sen	Fem.	(0.76m) 28 Obst. + 7 valas Partida + 7 voltas
17:40	4 x 400	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
17:55	4 x 400	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries

Viana do Castelo, 31 de maio de 2022

O Diretor Técnico Regional



(Rui Costa)